

nutnimi in prihodnjimi izkušnjami. Na izkušnjo v preteklosti ne moremo vplivati, zgodila se je, strah pred prihodnjimi negativnimi izkušnjami pa lahko ukrotimo.

### Odnos do sebe

Ljudje s strahom pred zavrženostjo nimajo stika s seboj, občutek lastne vrednosti je popolnoma izničen, izgubljen. Svet okoli sebe doživljajo skozi očala zavrženosti. V večini situacij, v katerih se znajdejo, nevtralna dejanja drugih vidijo kot ogrožajoča za svoj obstanek. Mislijo si: »Zagotovo me ne mara, morala bi shujšati. Nisem mu všeč, saj me niti pogledal ni.« Vnaprej razmišljajo, kako bodo zavrženi, in nemalokrat s svojim vedenjem to tudi dosežejo. Večino časa imajo občutek, da so izključeni, da se jim dogaja krivica, da jim nekdo namerno postavlja ovire. Na službenem sestanku se sprašujejo, katera njihova osebna lastnost ni všeč sodelavcu, ki jih ne posluša, pa čeprav ta oseba ne posluša nikogar. Imeli bodo pokvarjen večer, čeprav se bodo ves večer prijetno zabavali, nato pa bodo slišali neki komentar in si bodo mislili, da je namenjen njim osebno. Globoko v sebi nosijo prepričanje, da je nekaj v njih, zaradi česar niso dobri, da je z njimi nekaj narobe, da niso vredni pozornosti, spoštovanja drugih.

Ljudje, prežeti s strahom pred zavrženostjo, se zatečejo v pretirano gostoljubnost, prilagajanje drugim, sprejemajo odločitve, ki jih sami po sebi ne bi nikoli, da bi le bili sprejeti. Sprejmejo dodatno delo, da te razbremenijo, skuhamo kavo, še preden zaprosiš zanjo, te prehvalijo, cenijo, sebe pa seveda podcenjujejo, razvrednotijo in v vsem tem pretiravajo. Osebne meje samospoštovanja spustijo v zameno za kratkotrajen občutek pripadnosti, povezanosti.

### Partnerski odnos »sovražim te, ne zapusti me!«

Vse to doživljanje vodi v ustvarjanje in vzdrževanje neuravnovešenih partnerskih odnosov. Ljudje, zaznamovani z zavrženostjo v zgodnjem otroštvu, so v partnerskih odnosih ali dobesedno odvisni od ljubezni drugega (»Brez tebe ne morem živeti!«) ali pa v odnosu kažejo samozadostnost in partnerja ne spustijo v svojo intimno bližino (»Ne potrebujem te!«). Lažje je živeti čustveno izoliran kot znova doživeti razvrednotenje zapuščenosti.

V zameno za pripadnost, četudi patološkemu odnosu, sprejmejo poniževanje, prevare, nasilje, saj je vse to lažje zdržati kot le približek bolečine zavrženosti.

Z istimi vibracijami strahu živijo ljudje, ki ves ta strah manifestirajo kot nezdravo kontroliranje partnerja, sumičenje in ljubosumje. S takšnim vedenjem partnerje potiskajo v vlogo stalnega branjenja, pregovarjanja, dokazovanja, odrivajo jih od možnosti, da bi sploh zaživeli v odnosu in si izkazali ljubezen. Paradoksalno iz strahu pred zavrženostjo s svojim kompulzivnim vedenjem dosežejo prav to, da jih partner zaradi nevdržnih razmer v odnosu zapusti. Če partner takšno zvezo prekine, je zanje to le potrditvev njihovega strahu.

”

Pravzaprav je strah pred zavrženostjo čustvo, ki je globoko gensko zakodirano prav v vsakem od nas. To je občutek, ki izhaja iz našega primitivnega nagona po povezanosti zaradi preživetja.

### Izstopiti iz stalnega boja za ljubezen in strahu, da jo bomo izgubili

Potreba po povezanosti je prirojena. Izraža se kot ljubezen in pripadnost. Brene Brown pravi, da je razlika med tistimi, ki ljubijo, in tistimi, ki se za ljubezen bojujejo, prepričanje glede lastne vrednosti. Verjeti, da smo vredni ljubezni, je le en korak na poti opuščanja starih vzorcev. Ni nekaj, kar bi lahko le odkljukali s seznama opravil. Je nekaj, česar se moramo stalno zavedati.

Predstavljajmo si, da se moramo naučiti voziti po levi, čeprav že vse življenje uporabljamo desno stran ceste. Ni nemoogoče, vendar je potrebna izkušnja, več izkušenj. Potrebna je odločitev, vztrajanje s prijaznostjo do sebe ob vsaki negotovosti ali spodrsrljaju.

Začeti moramo pri odnosu do sebe. Odkrivanje sebe pomeni prepoznati nefunkcionalne vzorce razmišljanja in vedenja, zbrati pogum in izbrati novo, nepoznano pot do sebe, spremljanje in ozaveščanje lastnih telesnih občutkov, umeščanje v pravi koš – realen ali nerealen strah, razmejevanje preteklosti od sedanjosti...

Naučimo se, da od strahu ne bežimo, ampak ga sprejmemo, da ga znamo začutiti v telesu, ga znamo uravnavati, da znamo najti tisti kotiček »vse bo v redu«, da znamo strah sprejeti in pomiriti. Da to ni nekaj, kar nas preplavi, temveč nekaj, kar sprejmemo, vendar imamo nadzor nad tem.

Poiskati »zavrženega otroka«, izjokati izgubljeno, posloviti se od pričakovanj, kako bi moralo biti, poiskati stik s svojim telesom, ga umiriti vsakič znova in si podariti samospoštovanje. Kdo v resnici sploh sem, če opustim ta strah?

Dati si občutek vrednosti, ki ne temelji na potrjevanju drugih in je neodvisen od naklonjenosti drugih, je kot odkritje novega sebe, novo rojstvo.